

がつ きゅうしよゐんだてひょう
1月 給食献立表

2024年1月

星ヶ丘にじ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1月	元旦								
2火	完全休園日								
3水	完全休園日								
4木	ケチャップライス 田舎スープ 洋なし缶	513.7(410.0) 12.2(9.7) 10.1(8.0) 1.0(0.8)	米、油 ○米粉○砂糖	ベーコン ○牛乳 ○ゆであずき缶	たまねぎ、洋なし缶 にんじん、だいこん いんげん、パセリ粉	ケチャップ、コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 あずき ういろ	
5金	焼きそば 高野豆腐のスープ パイン缶	505.2(400.3) 17.1(13.6) 15.5(12.4) 2.2(1.7)	焼きそばめん、油 ○玄米フレーク ○マシュマロ ○コーンフレーク	ツナ油漬缶、高野豆腐 かつお節 ○牛乳○無塩バター	たまねぎ、パイン缶 キャベツ、にんじん あおのり	お好み焼きソース 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 玄米フレーク スナック	
6土	三色丼 玉ねぎのみそ汁 りんご	492.1(391.9) 18.1(14.4) 11.5(9.2) 1.8(1.4)	米、砂糖、ごま油 ○スナック	鶏ひき肉、米みそ ○牛乳	にんじん、りんご、たまねぎ いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
8月	成人の日								
9火	キッズピビンパ 卵焼き たけのこスープ カップゼリー	553.0(442.4) 19.6(15.7) 22.4(17.9) 2.2(1.8)	米、カップゼリー 砂糖、ごま油、ごま ○ホットケーキ粉 ○砂糖	豚ひき肉、卵 米みそ ○牛乳○生クリーム ○無塩バター	にんじん、たまねぎ だいこん、ほうれんそう ねぎ、たけのこ、しいたけ にんにく、しょうが ○みかん缶○パイン缶	しょうゆ 中華だしの素 めんつゆ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ パンケーキ	お誕生日会
10水	しょうゆのりもち(幼児) 御飯(乳児) 鮭の塩焼き ポテトサラダ もずくのみそ汁 もも缶	534.4(405.5) 22.0(16.4) 12.9(10.1) 1.4(1.1)	もち、米、じゃがいも マヨネーズ ○砂糖○さつまいも ○もち	さけ、米みそ ○牛乳	もも缶(黄桃)、もずく きゅうり、にんじん、焼きのり たまねぎ、コーン ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 食塩、しょうゆ ○食塩○ココア	牛乳 スナック	牛乳 (幼児) ココアプリン (乳児) さつまいももち	もちつき
11木	いなり寿司 たらの香り焼き ゆかりあえ 豆腐のすまし汁 洋なし缶	539.5(428.5) 22.8(18.1) 14.0(11.1) 3.8(3.0)	米、砂糖、ごま ○米粉○砂糖○油	たら、木綿豆腐 油揚げ ○牛乳○卵	洋なし缶、もやし、きゅうり にんじん、みつば にんにく、しょうが ○バナナ	かつお・昆布だし汁 酢、食塩、しょうゆ しそふりかけ	牛乳 スナック	牛乳 バナナケーキ	ワールド トリップ ぞう組 くま組
12金	ハンズ ハンバーグ キャベツサラダ かぶのスープ オレンジ	544.4(435.5) 20.3(16.3) 21.5(17.2) 1.9(1.5)	ハンズ マヨネーズ、片栗粉 ○米○すりごま	豚ひき肉 ○牛乳	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん かぶ、エリンギ、かぶ葉 ○あおのり	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 食塩、こしょう ○みりん○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 焼きおにぎり	
13土	あんかけ焼きそば にらスープ パイン缶	479.7(383.7) 17.7(14.2) 12.0(9.6) 2.1(1.6)	焼きそばめん、片栗粉 ○しょうゆせんべい	豚ひき肉 ○牛乳	パイン缶、キャベツ にんじん、たまねぎ、にら コーン、ピーマン	しょうゆ、コンソメ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますのでご了承下さい

●何かお気づきの点がございましたら担任にお伝え下さい

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せて園で精米しています 基本的に水曜日と金曜日は七分づきにしています

☆1月11日(木)はぞう組とくま組のワールドトリップの活動にちなみ、日本料理の「いなり寿司」が給食に出ます。



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
15月	御飯 すき焼き風煮物 切り干し大根の梅和え もやしのみそ汁 みかん	566.3(435.9) 19.8(15.5) 22.1(17.7) 2.2(1.7)	米、しらたき マヨネーズ、砂糖 ごま、油 ○さつまいも○油 ○砂糖○黒ごま	木綿豆腐、豚肉(もも) 米みそ ○牛乳	みかん、たまねぎ、もやし にんじん、えのきたけ 切り干しだいこん、ねぎ カットわかめ、うめ干し	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん ○しょうゆ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 大学いも	
16火	さば缶カレーライス キャベツの酢の物 春雨スープ もも缶	535.6(428.5) 15.3(12.3) 13.5(10.8) 1.8(1.4)	米、はるさめ 砂糖、油 ○砂糖	鶏もも肉、さば水煮缶 ○牛乳	にんじん、たまねぎ、もも缶(黄桃) キャベツ、コーン トマトピューレ、グリーンアスパラガス ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが ○パイナップル濃縮果汁 ○粉かんでん	カレールー、酢 コンソメ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 バインゼリー	
17水	御飯 八宝菜 ちくわ磯辺揚げ 押し麦スープ 洋なし缶	570.8(431.4) 19.8(15.0) 19.6(15.2) 1.9(1.5)	米、油、米粉 押麦、片栗粉 ○ホットケーキ粉 ○油	ちくわ 卵、豚肉(もも) ○牛乳○無塩バター ○ヨーグルト	はくさい、にんじん、しょうが たまねぎ、洋なし缶 れんこん、さやえんどう 干しいたけ、あおのり ○にんじん	中華だしの素 しょうゆ、コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 にんじん ホットケーキ	
18木	食パン ミートスパゲティ さつまいもサラダ オニオンスープ オレンジ	558.9(444.3) 21.3(17.0) 22.2(17.6) 2.4(1.9)	食パン、さつまいも スパゲティ、油 ○米粉○油	ツナ油漬缶、鶏ひき肉 ○牛乳○卵 ○かつお節 ○ベーコン	たまねぎ、オレンジ にんじん、コーン、にんにく ピーマン、パセリ粉 ○キャベツ○にんじん ○あおのり	ケチャップ イタリアンドレッシング コンソメ、食塩 ○お好み焼きソース	牛乳 スナック	牛乳 お好み焼き	
19金	御飯 ホキのパン粉焼き ごぼうのごま和え 大根のすまし汁 バイン缶	504.3(402.9) 18.9(15.1) 8.5(6.7) 1.8(1.4)	米、パン粉、砂糖 油、ごま ○米粉○砂糖	ホキ ○牛乳○甘納豆	バイン缶、にんじん だいこん、ごぼう、こまつな しめじ、いんげん にんにく	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 かるかん	
20土	豚丼 ほうれん草スープ りんご	497.8(398.2) 17.9(14.3) 10.5(8.4) 1.1(0.9)	米、砂糖、油 ○しょうゆせんべい	豚肉(もも) ○牛乳	にんじん、たまねぎ りんご、ほうれんそう えのきたけ、いんげん	しょうゆ、コンソメ みりん、食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
22月	御飯 さつまいものかき揚げ ひじきのサラダ 具だくさん汁 もも缶	531.1(420.8) 14.9(11.9) 16.4(13.1) 1.5(1.2)	米、さつまいも、油 小麦粉、マヨネーズ ○黒砂糖○砂糖 ○わらび餅粉	木綿豆腐、ハム ○牛乳○きな粉	たまねぎ、もも缶(黄桃) にんじん、きゅうり ひじき、ねぎ、コーン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 黒糖 わらび餅	
23火	わかめごはん 切干し大根の旨煮 つみれ汁 みかん	527.5(422.0) 20.6(16.5) 12.0(9.6) 2.4(1.9)	米、砂糖、片栗粉 ○食パン	木綿豆腐、鶏ひき肉 米みそ、いわし さつま揚げ ○牛乳	みかん、にんじん、しょうが 切り干しだいこん、たまねぎ だいこん、しめじ、ごぼう ねぎ、炊き込みわかめ ○いちごジャム	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ジャムサンド	クッキング りす組
24水	御飯 銀ひらすの煮付け 春雨ともやしのソテー えのきのすまし汁 バイン缶	509.0(397.9) 20.4(15.6) 13.1(10.1) 2.0(1.6)	米、はるさめ ごま油、砂糖 ○ごま油○米粉 ○砂糖	銀ひらす ○牛乳○豚ひき肉	にんじん、バイン缶 もやし、えのきたけ コーン、みつば ○ねぎ○干しいたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	
25木	ブリオッシュ マカロニグラタン ポテトソテー 卵スープ りんご	586.0(462.0) 20.3(16.1) 20.6(16.5) 1.8(1.4)	ブリオッシュ じゃがいも マカロニ、米粉、油 ○米○もち米 ○砂糖○ごま	牛乳、卵 ウインナーソーセージ とろけるチーズ 無塩バター ○牛乳○米みそ	たまねぎ、りんご、にんじん セロリ、いんげん、パセリ粉	コンソメ、食塩 こしょう ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	
26金	御飯 ささみフライ 青菜炒め 豆腐のスープ オレンジ	502.3(384.7) 25.2(19.8) 14.4(11.5) 1.6(1.3)	米、小麦粉 パン粉、油	鶏ささ身、木綿豆腐 ○牛乳 ○ヨーグルト	オレンジ、チンゲンサイ もやし、にんじん、たまねぎ まいたけ、にんにく ○洋なし缶○バイン缶	ケチャップ 中華だしの素 しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 ヨーグルト 和え	
27土	五目うどん 白菜のお浸し 洋なし缶	488.1(390.5) 21.7(17.4) 8.8(7.0) 2.4(1.9)	ゆでうどん、さといも 砂糖 ○スナック	鶏もも肉、しらす干し ○牛乳	はくさい、にんじん 洋なし缶、たまねぎ ねぎ	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
29月	御飯 鶏肉と野菜の大和煮 きゅうりの酢の物 いんげんのみそ汁 バイン缶	511.6(409.3) 15.1(12.0) 7.8(6.3) 1.7(1.4)	米、板こんにやく 砂糖 ○さつまいも○砂糖	鶏もも肉、米みそ ○牛乳	にんじん、だいこん、きゅうり かぼちゃ、バイン缶、みかん缶 エリンギ、さやえんどう いんげん、カットわかめ ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 さつまいも ようかん	
30火	春雨丼 ひじきとツナの和え物 中華スープ もも缶	568.4(454.7) 17.7(14.2) 21.2(16.9) 1.7(1.4)	米、はるさめ、砂糖 片栗粉、油 ○ホットケーキ粉 ○油○グラニュー糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶 ○牛乳○木綿豆腐	はくさい、にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ、赤ピーマン ひじき、黒きくらげ もも缶(黄桃)、プロッコリー	しょうゆ、酢 中華だしの素 コンソメ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 ドーナツ	
31水	御飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草の納豆あえ そうめん汁 みかん	579.7(454.4) 25.4(19.4) 21.2(16.3) 2.1(1.6)	米、そうめん マヨネーズ ○油○米粉 ○白玉粉	さけ、挽きわり納豆 さつま揚げ ○牛乳○粉チーズ	たまねぎ、みかん ほうれんそう、コーン みつば	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 もちもち チーズパン	